

Inline Kids – Giochi: Rituali

Utilizzare i rituali per concludere una lezione o per passare da un contenuto all'altro. Essi permettono di dare un ritmo all'allenamento, nonché di fornire ai bambini un quadro di riferimento che stimola l'attenzione e trasmette sicurezza.

Flashmob (A/E)



Breve danza con una musica a scelta (ideale per accompagnare i movimenti) sui pattini in linea. Il docente mostra i movimenti: piegare le ginocchia, rialzarsi in modo corretto, sollevarsi sulle punte dei piedi, rannicchiarsi, voltarsi, pattinare.

Osservazione: al termine, aggiungere altri esercizi (ad es. battere le mani sotto a una gamba) e pattinare più velocemente, cambiando la base musicale.

Materiale: impianto stereo / amplificatore – smartphone

Tunnel (P/A/E)

I bambini si accovacciano e passano tra le gambe del docente. Dopo il passaggio, effettuano una curva, si

fermano e si congedano con un «foot shake».

Fonte: [Gabi Schibler, Motionline GmbH](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP